

■ **WOHNEN**

■ **PFLEGEN**

■ **SERVICE**

Nr. 3 / 2021



Ev. Altenzentrum  
**Bruchsal**  
Diakonieverein Bruchsal e.V.

# Bei uns

*aktiv sein*

Bewegung

Kreativität

Quiz & Rätsel

Achtsamkeit

Essen & Trinken

<p><b>Bewegung</b></p> 		<p>S. 6</p>
<p><b>Essen &amp; Trinken</b></p> 		<p>S. 10</p>
<p><b>Quiz &amp; Rätsel</b></p> 		<p>S. 14</p>
<p><b>In Gedanken</b></p> 		<p>S. 16</p>
<p><b>Kreativität</b></p> 		<p>S. 20</p>

**Spende** ..... 28

**Gottesdienste** ..... 29

**Impressum:**

Erscheinungsweise: 6 x jährlich

Auflage: 1.200 Exemplare

Herausgeber: Ev. Altenzentrum  
Diakonieverein Bruchsal e.V.

Redaktion: Dr. Christian Waterkamp v.i.S.d.P.,  
Dr. Astrid Söthe-Röck, Heike Waterkamp, Claudia Weinmann

Redaktionsschluss: 06.05.2021

Fotos in den Beiträgen, wenn nicht anders angegeben: privat/ EAZ

Titelseite: Adobe Stockfoto © jakkapan

Die Inhalte der namentlich gezeichneten Beiträge geben nicht immer die Meinung des Redaktionskreises wieder. Gedruckt mit chemiefreien Druckplatten; Inhaltspapier mit bis zu 50 % Altpapieranteil

# Informationen zur aktuellen Lage

## Regelung ab 19.04.2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Zahl der Neuinfektionen mit Covid 19 ist unverändert hoch, weshalb sich Bund und Länder darauf einigten, den Lockdown zu verlängern und zu verschärfen. Nachfolgend wird zitiert, was das für stat. Pflegeeinrichtungen in Baden-Württemberg bedeutet:

Corona VO §14 c (2)

„Der Zutritt von Besuchern und externen Personen zu stationären Einrichtungen für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf ist nur mit einem maximal 48 Stunden zuvor erfolgten negativen COVID-19-Schnelltest im Sinne des § 4a Absatz 1 und mit einem Atemschutz zulässig. Der Atemschutz hat die Anforderungen der Standards FFP2 (DIN EN 149:2001), KN95, N95 oder eines vergleichbaren Standards zu erfüllen. Absatz 1 Satz 4 gilt entsprechend.“

Einzuhalten sind weiterhin die bekannten Besuchsregelungen:

- Zutritt nur über die hauseigenen Eingänge
- Bewohner können pro Tag grundsätzlich von zwei Personen besucht werden
- Besuche finden im Bewohnerzimmer statt, bei Bewohner\*innen in Zweibettzimmern alternativ auch im Besuchsraum oder in der Außenanlage
- Bei jedem Besuch ist eine Selbstverpflichtungserklärung vollständig auszufüllen
- Leisten Sie den Anweisungen des Personals stets Folge

Im Falle der „Notbremse“ gelten die darin festgelegten Bestimmungen.

Zur Sensibilisierung aller Beteiligten setzen wir einen kontrollierten Einlass fort, d.h. wir öffnen die Eingänge erst nach Hinweis auf die Einhaltung der geltenden Schutzauflagen. Die Besuchsanmeldung wird aufrechterhalten für Besuche unserer dementiell erkrankten Bewohner\*innen im beschützenden Bereich im Franziskus Haus.

Zum Schutz unserer Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen führen wir dreimal pro Woche Schnelltests bei unseren Mitarbeitenden durch.

Ich bedanke mich für das Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen. Nur gemeinsam können wir das Infektionsgeschehen eindämmen.

Dr. Christian Waterkamp  
Vorstand

Stand: 19.04.2021



# Liebe Leserinnen und Leser,

geht es Ihnen auch so?

Mit dem schönen Frühlingswetter und dem Erwachen der Natur – aus ihrer schöpferischen Pause – möchte ich mich auch entfalten.

Im Garten, in der Wohnung, bei der Begegnung mit Menschen, in der Küche – überall finden sich Einladungen, um kreativ-aktiv zu werden.

Auch im Ev. Altenzentrum, in den Wohnbereichen und Apartments oder in den unterschiedlichen Arbeitsbereichen wird vieles gestaltet.

Unsere Grünanlagen, die Dachgärten, Terrassen und Balkone laden uns ein, das bunte Treiben der Natur mit ihrem kräftigen Farbenspiel wahrzunehmen.

Spargel und Erdbeeren sind „Naturfrüchte“, die unseren Gaumen erfreuen.

Kurzum, mit der erwachten und bunten Natur beginnen auch wir Menschen, unsere Sinne neu zu spüren und unseren Körper aktiv und kreativ zu nutzen.

Die vorliegende „Bei uns“ nimmt diesen Schwung des Frühlings mit in den Sommer hinein. Schreiben, basteln, lesen, bewegen und lachen ist mit dieser Ausgabe „Bei uns“ verbunden. Sie können allein oder gemeinsam die vielfältigen Angebote zu unterschiedlichen Aktivitäten nutzen.

Vielfalt statt Einfalt, freies Denken und Handeln, Neues wagen, kreativ sein mit Leib, Seele und Geist.

Ich denke gerade an den Fernseh-Gottesdienst anlässlich des 3. Ökumenischen Kirchentags in Frankfurt. „Schaut hin...“ (Markus 6, 38) war das Leitwort dieses zentralen Schlussgottesdienstes. Deutlich wurde die berechtigte Sehnsucht, dass sich die Kirchen und Religionen weiter aufeinander zu bewegen müssen, dass den Menschen – den Gläubigen – weitere Möglichkeiten der Entfaltung und Gestaltung in den Kirchen und der Gesellschaft ermöglicht werden müssen.

Mitverantwortung zulassen, Verantwortung teilen und auf viele Schultern legen. So wird Kreativität ‚geschöpft‘, wird der Wunsch nach Veränderung verbunden mit Hoffnung und Zuversicht.

Bleiben Sie behütet in den kommenden Wochen!  
Erleben Sie eine „gute Zeit“.

Mit freundlichen Grüßen aus der Huttenstraße

Ihr

*Dr. Christian Waterkamp*



## Meine *Bei uns* Mitmach-Liste

Rückmeldung  
erforderlich!



• Leserbrief „Bei uns“

• Sitzgymnastik

• Bewegungslied „Bruder Jakob“

• Spaziergang

• Limonade „Erdbeer-Minze“

• Alkoholfreier Cocktail

• Streuselkuchen mit Obst

• Quiz Lebensmittelverbrauch im EAZ

• Quiz „Waldspaziergang“

• Andacht zum Morgen

• Text „Ein Nachmittag...“

Rückmeldung  
erforderlich!

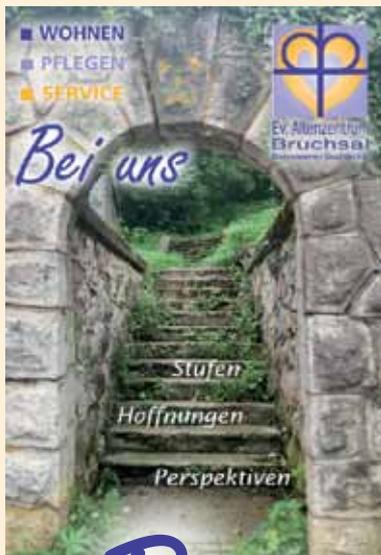


• Mitmach-Aktion „Ein bunter Strauß“

• Ausmalen

• Kreatives Schreiben

• Origami-Taube



# Bei uns...

## Aufruf zum Leserbrief! Bitte einreichen bis 10. Juli 2021

Alle zwei Monate sitzen wir im Redaktionskreis zusammen und überlegen, mit welchen Themen wir das neue Heft füllen können, wollen und sollten. Dabei ist es immer wieder schwierig, uns vorzustellen, was Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich in der „Bei uns“ wünschen.

Die „Bei uns“ hat eine Auflage von 1200 Exemplaren, wird an unsere Bewohner\*innen, Mieter\*innen und Mitarbeiter\*innen verteilt sowie liegt öffentlich für Angehörige und Besuchende aus. Außerdem verschicken wir das Heft an Interessierte unserer Angebote sowie an Gemeinden in Bruchsal zur Auslage. Auch auf unserer Website veröffentlichen wir die „Bei uns“ und werben dafür via Facebook. Viele Hände erreicht unser Heft alle zwei Monate und doch hören wir von Ihnen - unseren Leser\*innen - kaum etwas.

Wir danken Ihnen, wenn Sie sich für uns einige Minuten Zeit nehmen. Bitte lassen Sie uns Ihre Meinung zum Heft „Bei uns“ wissen. Mit Freude erwarten wir von Ihnen Lob und Kritik. Nur mit Ihrer Rückmeldung können wir uns verbessern.

Folgende Fragen könnten Sie dabei beantworten:



## ...ist Ihre Meinung wichtig!

- Sie erhalten die neue „Bei uns“: Freuen Sie sich auf die Ausgabe? Oder legen Sie das Heft ungelesen zum Papierstapel?
- Lesen Sie alle Beiträge? Wenn nicht, welche lesen Sie nicht?
- Wenn ja, welche finden Sie besonders interessant?
- Welche Themen würden Sie sich für die Zukunft wünschen?
- Wie gefällt Ihnen die Optik und Aufmachung des Heftes?
- Was können wir aus Ihrer Sicht verbessern?
- ...

Alle Rückmeldungen erhalten eine kleine Überraschung!

### Schreiben Sie uns! Auf dem Papier oder via E-Mail:

Redaktionsteam „Bei uns“  
 Dr. Astrid Söthe-Röck  
 Huttenstr. 47a  
 76646 Bruchsal  
 dr.soethe-roeck@eaz-bruchsal.de

Bitte nennen Sie in Ihrem Schreiben Ihren Namen und Ihre Anschrift, sodass wir Sie kontaktieren können. Mit Einreichen Ihres Leserbriefes sind Sie einverstanden mit einer Veröffentlichung Ihres Textes oder Auszügen davon in einer der kommenden Ausgaben der „Bei uns“. Wenn Sie das nicht möchten, informieren Sie uns bitte darüber. Herzlichen Dank!

Redaktionsteam „Bei uns“: Dr. Christian Waterkamp, Dr. Astrid Söthe-Röck, Heike Waterkamp, Claudia Weinmann

Fotos: Mitarbeiterin Ulrike Krämer (BTA) mit Bewohnerin Ruth Wolfert



10x

## Beweglichkeit der Brustwirbelsäule

- Beide Hände in Höhe der Brustwirbelsäule aufeinanderlegen
- Oberkörper dreht im Wechsel zur Seite

## Streck- und Dehnübungen nach oben

- Arme im Wechsel weit nach oben führen

## Bauchmuskulatur

- Füße gleichzeitig vom Boden wegdrücken und 10 Sekunden halten

10x

10x



Viel Spaß beim Bewegen und ganz wichtig: anschließend das Trinken nicht vergessen! Vielleicht einen der leckeren Cocktails?

10-20x



## Venengymnastik

- Fußspitzen und Fersen im Wechsel heben und senken

## Rotation und Koordination oberer Rücken

- Aufrechte Sitzposition
- Rechter Arm nach oben hinten geführt, Kopf geht mit
- Linke Hand folgt in der Bewegung zum rechten Knie

10x jede Seite



**Mehr Bewegung, mehr Bewegung**

*(Arme über Kopf schwenken)*

**das tut gut, das tut gut**

*(Arme abwechselnd nach vorne boxen)*

**kommt macht alle mit, kommt macht alle mit**

*(einladende Armbewegung beidseitig)*

**das hält fit, das hält fit**

*(abwechselnde Wanderschritte)*



adobe stockfoto © Robert Kneschke

## Muntermacher für zwischendurch

**Bewegung zur bekannten Melodie**

### Bruder Jakob

Text und Melodie: traditionell



1. F C F C F C F C F  
 Bru - der Ja - kob, Bru - der Ja - kob, schläfst du noch? Schläfst du noch?

2. C F C F  
 Hörst du nicht die Glo - cken? Hörst du nicht die Glo - cken?

3. C F C F  
 Ding, dang, dong! Ding, dang, dong!

4. C F C F

*Eingereicht von Gisela Thiemann, Betreuungsassistentin*

## Komm mit, wir gehen spazieren!

**Viele Wege  
rund um das  
EAZ locken  
mit neuen  
Eindrücken...**



Der Spaziergang ist eine optimale Möglichkeit, sich etwas Gutes zu tun.

Falls das eigene Gehen schwer fällt - auch von einem netten Menschen im Rollstuhl geschoben kann die positive Wirkung eines Spaziergangs erlebt werden.



Draußen in der frischen Luft spüre ich neue Eindrücke: Wie warm ist es? Scheint die Sonne? Regnet es? Es lohnt sich, all das bewußt wahrzunehmen.

Wenn ich gehen kann, dann probiere ich meine ideale Geschwindigkeit aus. Ich muss nicht hetzen, um etwas zu erledigen. Niemand wartet auf mich. Niemand stoppt meine Zeit. Ganz in Ruhe kann ich also probieren, welches Tempo heute für mich gut ist. Es sollte so langsam sein, dass ich die Umgebung wahrnehmen kann. Der Baum an der Ecke, die Blume direkt neben mir. Andere Menschen, die ich anschau und die ich begrüße. Es sollte aber auch schnell genug sein, um in einen Bewegungsfluß zu kommen. Spüre ich den Rhythmus meiner Schritte?

Schon nach einigen Schritten werde ich merken, wie die Gedanken abschweifen. Sie gehen ihren eigenen Weg. Wenn ich eine Begleitung habe, die mich schiebt oder einfach mit mir gemeinsam spaziert, können wir uns über unsere Wahrnehmungen austauschen. Wir kommen auf andere Gedanken. Wir dürfen aber auch gemeinsam gehen und schweigen.

Die Runde, die ich gehe, ist genau so weit, wie sie mir gut tut. Ich darf an meine Grenze kommen, muss aber nicht trainieren. Vielleicht setze ich mir eine Zeit: heute gehe ich 30 Minuten. Erstaunlich, wie weit man in 30 Minuten gehen kann!

Der wohltuende Spaziergang beginnt direkt vor meiner Tür. Vorne in der Huttenstraße, Richtung Saalbach. Oder hinten heraus über das 6. OG im Dietrich Bonhoeffer Haus. Über barrierefreie Wege kann mein Weg rund um das Bellvedere führen. Aussichten über das Ev. Altenzentrum und die Stadt. Am Ende kann ich in den Dachgärten verweilen und den Spaziergang abschließen. Für heute tat das gut. Morgen gehe ich eine andere Runde.

## Eine ausgefallene Limonade: Erdbeer - Minze



Rezepte  
erprobt und  
eingereicht von:  
Heike Klinger,  
Betreuungs-  
assistentin

Fruchtig frisch und einfach  
zuzubereiten für eine wohltuende  
Abkühlung bei heißen  
Temperaturen.

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 3 Stängel Minze
- 300g Erdbeeren
- 2 Bio-Zitronen
- 60g Zucker

### Zubereitung

I. Erdbeeren waschen und Strünke entfernen. Danach in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab zerkleinern oder direkt in einem Mixer. Pürieren bis keine Stückchen mehr übrig sind, danach in einen Topf geben.

II. Die Bio-Zitronen abwaschen. Eine davon in Scheiben schneiden, die andere auspressen. Den Zitronensaft zum Erdbeerpüree gießen und den Zucker unterrühren. Alles kurz aufkochen und mehrmals umrühren, damit sich der Zucker auflöst. Die Erdbeermischung in einem anderen Gefäß abkühlen. Währenddessen die Stiele von der Minze entfernen und gründlich abwaschen. Danach trocken schütteln.

III. Das Wasser in eine Karaffe füllen und mit dem Erdbeerpüree mischen. Die Zitronenscheiben hineingeben. Die Blätter von zwei Minzstängeln etwas andrücken und in die Karaffe geben. Die Karaffe in den Kühlschrank zum Abkühlen geben. Die Limonade wird in Gläsern mit Eiswürfeln serviert und mit den restlichen Minzblättern dekoriert.

Die Erdbeerlimo ist perfekt für einen heißen Sommertag!

## Cocktail alkoholfrei, gesund & lecker!

Macht Eindruck und schmeckt herrlich sommerlich. Ruck zuck gemacht!

Zutaten:

- 150ml Sirup, z. B. Himbeer
- 200ml Orangensaft
- eine halbe Zitrone
- 1 kleiner Pfirsich, überreif
- 1 Zitronenscheibe zum Garnieren
- eine Packung Wassereis Zitronengeschmack oder 5 Eiswürfel

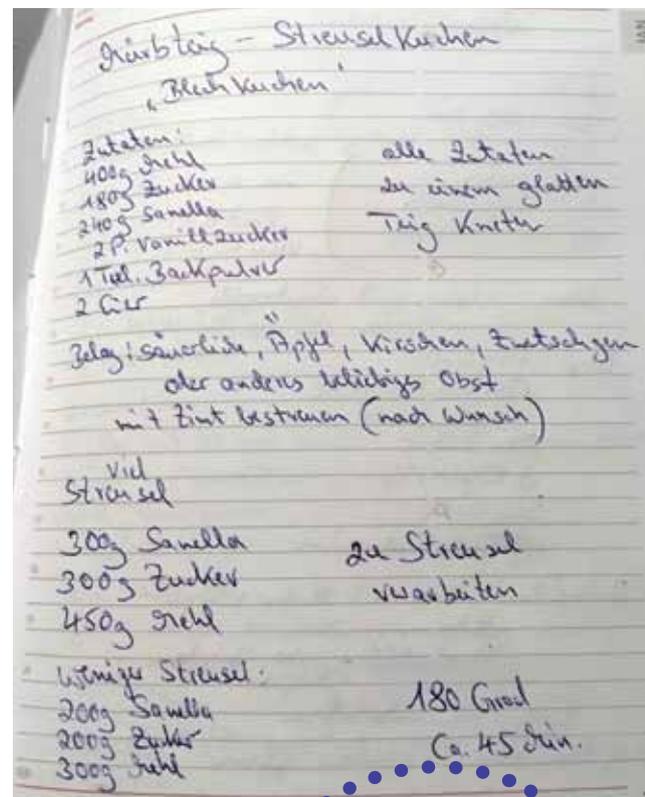
### Zubereitung

I. Man gießt 150ml Himbeersirup in eine Schüssel. Dann gießt man 200ml Orangensaft hinzu. Danach presst man die halbe Zitrone aus und gibt den Saft auch dazu.

II. Nun schneidet man einen Pfirsich in kleine Stücke. Dann schneidet man Zitronenwassereis in kleine Stücke. Danach mixt oder rührt man alles zusammen.

III. Zum Schluss steckt man eine Zitronenscheibe auf das Glas und dann servieren, teilen oder alleine genießen.





## Mürbteig-Streuselkuchen vom Blech mit Obst der Saison

### Zutaten Teig:

- 400g Mehl
- 180g Zucker
- 240g Margarine
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 Tl Backpulver
- 2 Eier

### Zutaten für viele Streusel:

- 450g Mehl
- 300g Zucker
- 300g Margarine

### Zutaten für weniger Streusel:

- 300g Mehl
- 200g Zucker
- 200g Margarine

Rezept  
erprobt und  
eingereicht von:  
Carmen Kratz,  
Betreuungs-  
assistentin

Schmeckt herrlich mit Äpfeln,  
Pflaumen oder Kirschen

- I. Zutaten für den Teig glatt kneten und auf einem Backblech verteilen.
- II. Zutaten für die Streusel zu krümeligen Streuseln verarbeiten.
- III. Obst nach Wahl auf dem Teigboden verteilen, mit Streuseln bedecken.
- IV. Bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

adobe stockfoto © vectorplus



## Lebensmittelverbrauch im EAZ

Bitte raten!

Wie viel folgender Lebensmittel werden im Laufe eines Jahres in unserer Küche verbraucht?

Vollmilch	<input type="radio"/> 5000 Liter	<input type="radio"/> 14.000 Liter	<input type="radio"/> 21.000 Liter
Sonnenblumenöl	<input type="radio"/> 300 Liter	<input type="radio"/> 500 Liter	<input type="radio"/> 1500 Liter
Kaffee	<input type="radio"/> 600 kg	<input type="radio"/> 1500 kg	<input type="radio"/> 2100 kg
Eier	<input type="radio"/> 10.000 Stck	<input type="radio"/> 17.600 Stck	<input type="radio"/> 25.800 Stck
Butter	<input type="radio"/> 1500 kg	<input type="radio"/> 3000 kg	<input type="radio"/> 4500 kg
Brötchen	<input type="radio"/> 32.000 Stck	<input type="radio"/> 64.000 Stck	<input type="radio"/> 96.000 Stck
Kartoffeln	<input type="radio"/> 10.000 kg	<input type="radio"/> 13.000 kg	<input type="radio"/> 16.000 kg
Käse	<input type="radio"/> 800kg	<input type="radio"/> 2000 kg	<input type="radio"/> 3750 kg



Jürgen Schoen (Küchenleitung)

löst auf:

- |                                  |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            |
| <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |

Haben Sie richtig getippt?

## Waldspaziergang im Sommer

Rätsel eingereicht von Elvira Hüttner, Betreuungsassistentin

### 1. *Gesucht wird ein Tier:*

Sie baut mit ihren Artgenossen Haufen aus Tannennadeln und Erdkrumen – sie gräbt unterirdische Gänge, wo die Eier abgelegt werden – sie kann „beißen“.

-----

### 2. *Gesucht wird eine Pflanze:*

Er bekommt im Frühling wunderschöne weiße Blüten – im Sommer verwandeln sich die Blüten in leckere rote Kugeln – Mädchen hängen sich die Kugeln manchmal über die Ohren.

-----

### 4. *Schlagerrätzel:*

Wie nennt man es, wenn man sich zu Musik bewegt? Wo sind Sonne, Sterne, Mond und Wolken? Lilian Harvey und Willy Fritsch haben 1937 diesen Schlager gesungen.

“-----

mit dir in den Himmel hinein...”

### 5. *Gesucht wird eine Pflanze:*

Er ist ein Strauch, der im Frühling blüht – er hat einen starken Duft – seine Blüten sind weiß, zartlila, rosa oder dunkelrot.

-----

### 6. *Pflanzenrätzel:*

Die Prachtstraße in Berlin ist mit diesem Baum bepflanzt – die Blätter sind herzförmig – aus den Blüten lässt sich ein heilsamer Tee brühen.

-----

### 7. *Schlagerrätzel:*

Was ist das Schönste auf der Welt, auch wenn die ganze Welt zusammenfällt? Heinz Rühmann, Willy Fritsch und Otto Karlweis haben 1930 in dem Film „Die drei von der Tankstelle“ die Antwort gegeben.

-----

### 8. *Küchenrätzel:*

Welche Zutat fehlt noch bei „Himmel und Erde“ mit Blutwurst? Gestampfte Kartoffeln, Blutwurst und...?

-----

*Viel Spaß beim Knobeln!*

## 9. Pflanzenrätsel:

Sie wächst häufig am Wegesrand – wer sie berührt, sagt sofort „autsch“ – sie soll bei Rheuma helfen.

-----

## 10. Küchenrätsel:

Welchen Kuchen kann man aus diesen Zutaten backen?  
Hefeteig in einem runden Blech backen – Belag aus gehobelten Mandeln, Butter, Zucker und Honig – Füllung aus Vanillepuddingpulver, Milch und Butter.

-----

## 11. Schlagerrätsel:

Was macht man gern an einem ganz warmen Sommertag? Was muss man dann einpacken? Conny Froboess hat 1950 einen Schlager gesungen mit dem gesuchten Wort, da war sie sieben Jahre alt.

-----

## 12. Pflanzenrätsel:

Sie blüht im Hochsommer – aus den Kernen wird ein Salatöl gemacht – Ihr Blütenkopf wandert im Tageslauf mit.

-----

## 13. Schlagerrätsel:

Es geht um eine Frau, deren Namen mit einer Farbe anfängt – wenn man „rot“ mit „weiß“ mischt kommt welche Farbe heraus? – Sie soll ihm ihr Herz und eine „positive Antwort“ schenken – Rudi Schuricke hat 1950 diesen Schlager gesungen.

-----

## 14. Pflanzenrätsel:

Sie wächst wild im Getreidefeld – sie hat blaue Blüten – den ersten Teil des Wortes kann man sowohl essen, als auch trinken – das Blau dieser Blume wird auch in einem Lied besungen.

-----

*Waldameise, Kirschaum, Ich tanze, Flieder, Linde, Freund, Apfelmus, Brennessel, Bienestich, Badehose, Sonnenblume, Rosamunde, Kornblume*

# In Gedanken

„In Hoffnung freut euch;  
In Bedrängnis harrt aus;  
Im Gebet haltet an.“

*Römer 12,12*

*Andacht*

*Liebe Leserinnen und Leser,*

haben Sie einen Moment in diesem Bild verweilen können? Eine Person geht in stiller Natur der aufgehenden Sonne entgegen. Morgendunst liegt noch über den Bäumen. Die Person genießt in der Ruhe und Abgeschlossenheit des anbrechenden Tages die aufgehende Sonne.

Was mag der Mensch denken?  
Was erwartet mich heute?  
Werden sich alle meine Hoffnungen erfüllen?  
Kann ich frohen Mutes heute leben und arbeiten?  
Welchen Gefahren bin ich heute wieder ausgesetzt?  
Wer steht mir heute bei?  
Wer gibt mir Kraft und Trost?

# In Gedanken



adobe stockfoto © radeboj11

*Gedanken am Morgen  
von Kurt Böhm, Prädikant*

Nun, im Angesicht des anbrechenden Tages könnten das auch unsere Gedanken sein, wenn wir auf unserer Dachterrasse sitzen und morgens die aufgehende Sonne über Bruchsal sehen.

In solchen Momenten fällt uns vielleicht auch ein aufmunterndes Wort des Apostel Paulus ein:

- seid fröhlich in Hoffnung
- geduldig in Trübsal
- beharrlich im Gebet

Ja, wir sollen voller Optimismus unseren Tag beginnen.

Wer ohne Optimismus und Fröhlichkeit nach vorn in den Tag schaut, dem fällt es schwer, seine Aufgaben zu erfüllen. Und wer will schon misstrauisch seinen Tag beginnen?

Da ist doch der Misserfolg schon abzusehen. Wollen wir das?

Ja, es ist richtig, jeder von uns hat sein Päckchen Last zu tragen. Darüber jammern und schimpfen bringen uns nicht weiter. So schwer es sich auch anhört. Wer sich in Geduld seiner Lebenslust stellt und nicht mutlos und kraftlos wird, für den ist die Last leichter und das Licht der aufgehenden Sonne vertreibt die Nebelschwaden des Morgens und erhellt den Tag.

Doch, wo können wir Mut und Kraft herbekommen, um in unserem Alltag zu bestehen?

Paulus rät uns, in allen Lebenssituationen, das Gespräch mit Gott zu suchen.

Gott ist bei uns, mit uns und in uns.

Er leitet uns durch all unsere Höhen und Tiefen unseres Lebens.

Gewiss, mancher Wunsch von uns wird nicht in Erfüllung gehen, doch sein Wort gibt uns immer wieder Mut und Kraft, auf dass wir voller Hoffnung und frohen Mutes zu ihm sprechen können.

Schöpfer des Lichts, Sonne meines Lebens, ich danke dir für diesen neuen Tag.

Hilf mir, deinen Willen zu erkennen und zu tun.

Gib mir Kraft für die Aufgaben, die mir gestellt sind.

Gib mir Mut für die Schritte, die ich tun muss.

Gib mir Liebe zu den Menschen, die mir begegnen.

Lass mich erfahren, dass du mir nahe bist in allem, was heute geschieht.

AMEN

## Ein Nachmittag im

Es war einmal ein kleiner Junge, der er Schokoriegel und einen Sechserpack war, traf er auf eine alte Frau.

Sie saß auf einer Parkbank und sah Der Junge setzte sich neben sie und Gerade wollte er einen Schluck einen Schokoriegel an. Sie nahm ihn

Ihr Lächeln war so entzückend, dass an. Wieder lächelte sie ihm zu. Wie

Sie saßen den ganzen Nachmittag Wort.

Als es dunkel wurde, merkte der Junge, kehrte er um, rannte zu der alten Frau

Als der Junge wenig später nach Hause hast du heute gemacht, dass du so Und noch bevor seine Mutter etwas gesehen habe!“

Mittlerweile war auch die alte Frau zufriedenen Gesichtsausdruck und Sie antwortete: „Ich habe im Park

Und bevor ihr Sohn etwas erwidern „Weißt du was? Er ist viel jünger, als

## Park

Gott kennen lernen wollte. Er wusste, dass es ein weiter Weg sein würde, und so packte Limonade in sein Köfferchen und brach auf. Als er drei Häuserblocks weit gegangen

unverwandt den Tauben zu.  
öffnete sein Köfferchen.

Limonade trinken, als ihm auffiel, wie hungrig die alte Frau aussah, und so bot er ihr dankbar entgegen und lächelte den Jungen an.

der Junge es noch einmal sehen wollte, und so bot er ihr auch eine Flasche Limonade sehr sich der Junge freute!

nebeneinander und aßen und lächelten, aber keiner von beiden sprach auch nur ein

wie müde er war. Er stand auf, um zu gehen, doch schon nach ein paar Schritten zurück und umarmte sie. Da schenkte sie ihm ihr allerschönstes Lächeln.

kam wunderte sich seine Mutter, warum er so glücklich aussah. Sie fragte ihn: „Was strahlst?“ Er antwortete: „Ich habe mit Gott zu Mittag gegessen.“

erwidern konnte, fuhr er fort: „Weißt du was? Sie hat das schönste Lächeln, das ich je

zu Hause angelangt. Auch sie war überglücklich. Ihr Sohn wunderte sich über ihren wollte wissen: „Mutter, was hast du heute gemacht, dass du dich so freust?“  
gegessen und mit Gott Schokoriegel gegessen.“

konnte, fuhr sie fort:  
ich dachte.“

*Eingereicht von Gisela Thiemann, Betreuungsassistentin*

## Ein bunter Strauß... Mitmachen & Einreichen

Im Sommer erfreuen wir uns alle an vielfältigen Sträußen. Ein Strauß an Sommerblumen zum Geburtstag? Einige wenige Blümchen vom Wegesrand? Der Strauß von Balkonblumen auf dem Esstisch? Oder eine aus Papier gebastelte Blume? Wir wollen gemeinsam mit Ihnen all diese bunten und verschiedenen Sträuße sammeln.

Schicken Sie uns ein Foto „Ihres“ Blumenstraußes 2021. Das kann ein Geschenk von der Nachbarin sein oder ein selbst gepflücktes Sträußlein.

Sie können uns Ihre Blumen auch malen oder zeichnen.

Vielleicht haben Sie einen Strauß etwas anderer Art, der Ihnen Freude macht?

Seien Sie kreativ und überraschen Sie uns und unsere Leser\*innen mit Ihrer Idee.

Alle „Sträuße“ veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe der „Bei uns“.

Einreichen oder einsenden via Post oder E-Mail an

*Dr. Astrid Söthe-Röck  
Redaktion „Bei uns“  
Huttenstr. 47a  
76646 Bruchsal*

*dr.soethe-roeck@eaz-bruchsal.de*

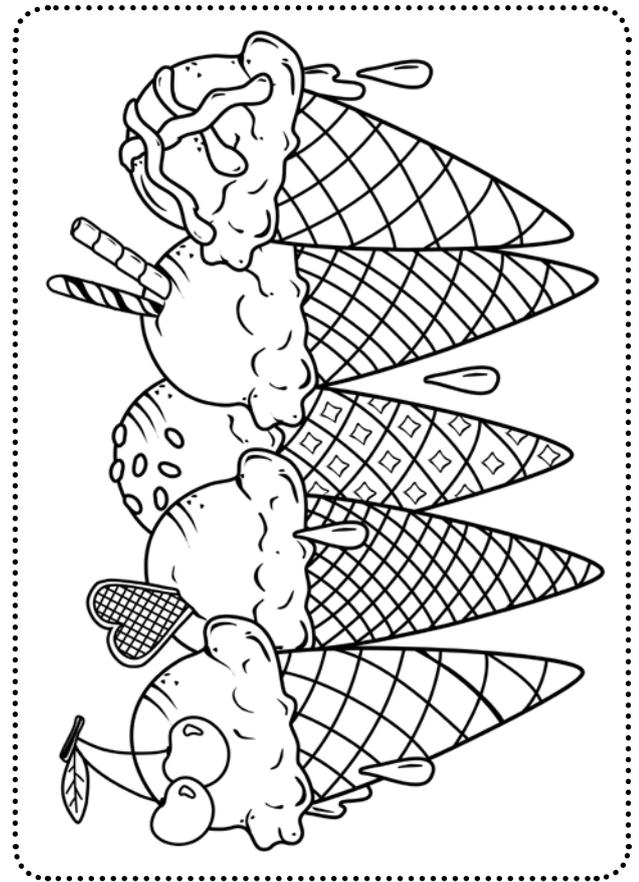
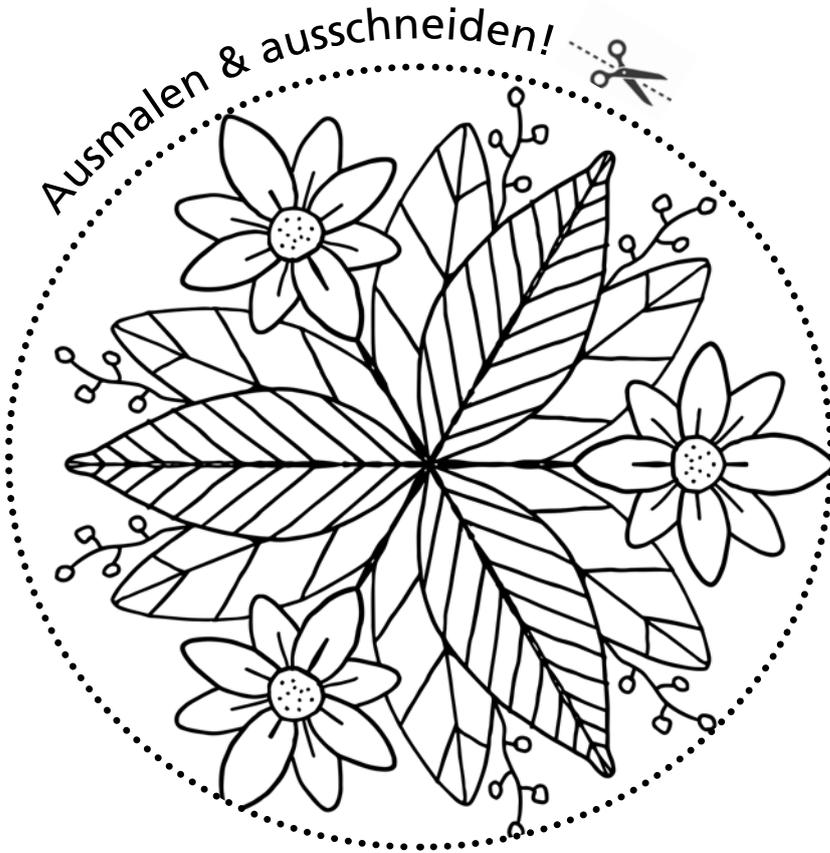
*oder über den Empfang*

Bitte nennen Sie Ihren Namen und schreiben uns - wenn Sie möchten - einige Worte zu Ihrem (Lieblings-) Strauß.

Wir freuen uns über einen bunten Reigen!

# Kreativität

Ausmalen & ausschneiden!



Es gibt nur zweimal  
dasselbe Eis.  
Finde es!

## Liebes Tagebuch...

Heute nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gedanken aufzuschreiben. Sie brauchen einen Zettel oder ein Notizbüchlein.

Beschreiben Sie den Tag, wie ist er gestartet? Mit welchen Gefühlen sind Sie erwacht? Worauf freuen Sie sich? Was macht Ihnen Sorgen?

Oder Sie blicken auf Ihr Leben. Wie haben Sie als Kind oder Jugendliche\*r den Sommer erlebt? Haben Sie besonders eindrückliche Erinnerungen? Wie haben Sie Ihre Eltern und Geschwister erlebt?

Sie schreiben nicht gerne lange Texte? Auch das Schreiben von Listen macht Freude und ist produktiv. Z. B.: Wofür bin ich dankbar? Welche Menschen möchte ich kontaktieren? Was möchte ich gerne mit meiner Tochter besprechen? Welche zehn Adjektive beschreiben mich am besten? Was sind meine Lieblingsgerichte?

Listen sind toll, um sich darüber auszutauschen. Aber auch Texte können an sich selbst oder jemand anderen gerichtet sein.

Für welchen Weg Sie sich auch entscheiden: einfach ausprobieren. Papier, einen Stift und etwas Geduld.



# Kreativität

„Schreiben ist leicht.  
Man muß nur die  
falschen Wörter  
weglassen.“

(Mark Twain)

## Origami-Taube

### Eine Taube wird Hoffnungsträger\*in

Ein bisschen fühlt es sich an wie in Noahs Arche.  
Und zwar seit langer Zeit. Wir können nicht so, wie  
wir gerne wollen, und fragen uns: Wann hört das  
endlich auf?

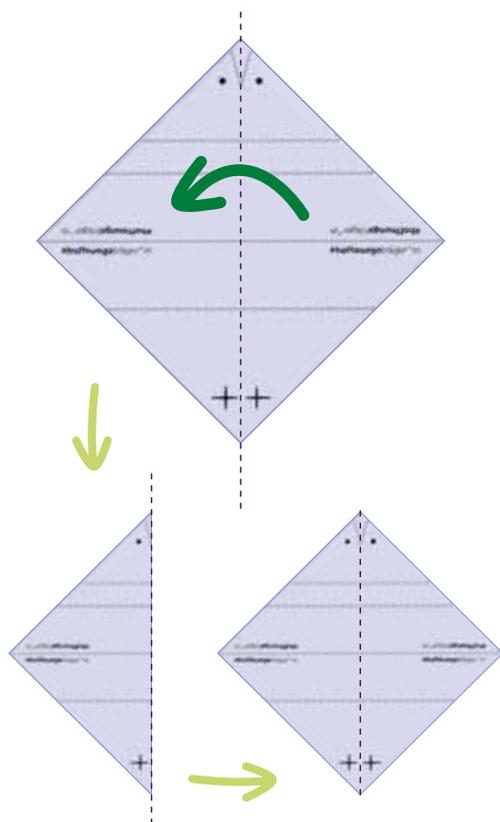
Es ist eine Taube, die irgendwann ein Zweiglein der Hoffnung bringt.

Idee, Fotos & Anleitung: [www.hoffnungswege.de](http://www.hoffnungswege.de)

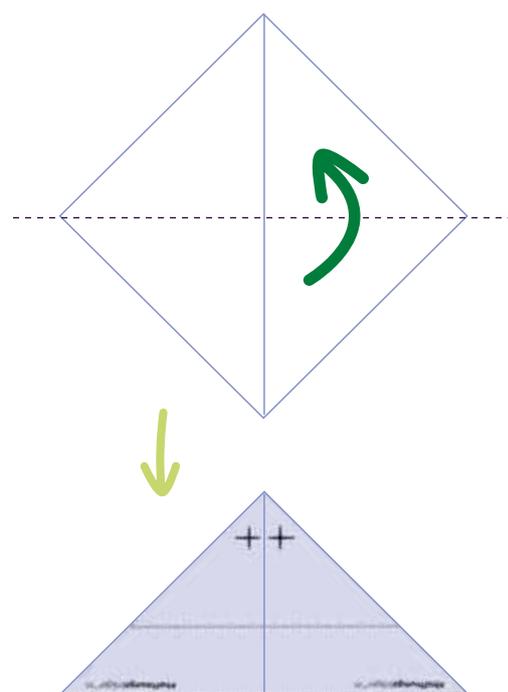


<https://www.nordkirche.de/gemeindeportal/material-hoffnungswege>

- 1 Den ausgeschnittenen Bastelbogen mit den Augen nach oben hinlegen und entlang der Rückenlinie falten und wieder aufklappen.



- 2 Den Bogen wenden und horizontal, mittig „Spitze auf Spitze“ falten. Das Nordkirchenkreuz zeigt nun nach oben.

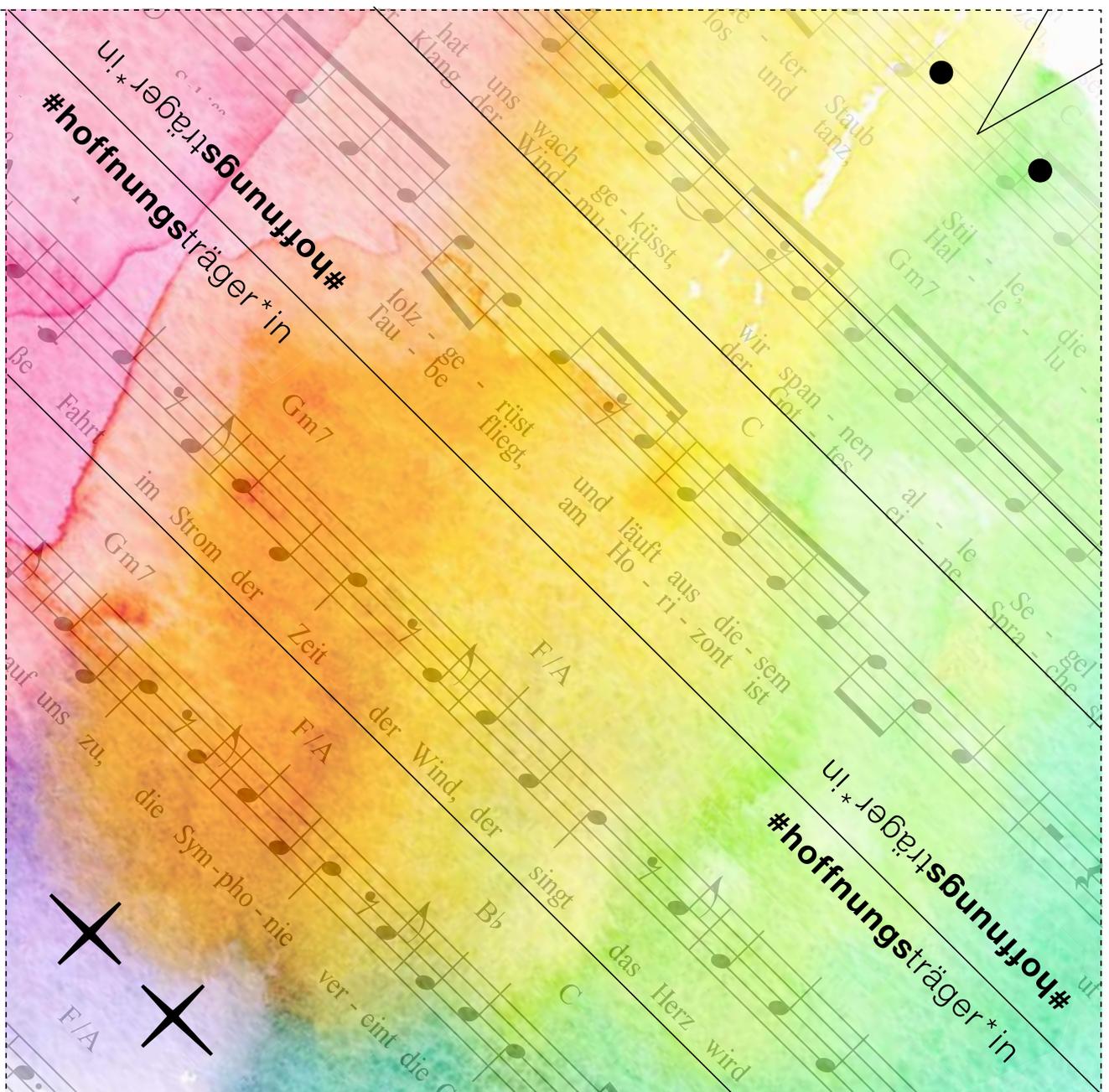


# Kreativität

Sie können die Farbvorlage auf dieser Seite ausschneiden  
und zum Falten nutzen.

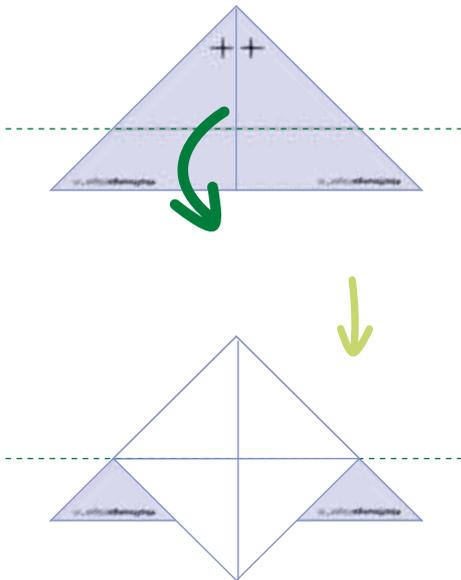
Gerne können Sie aber auch ein quadratisches Papier Ihrer Wahl  
dafür nehmen!

Viel Freude beim Falten!

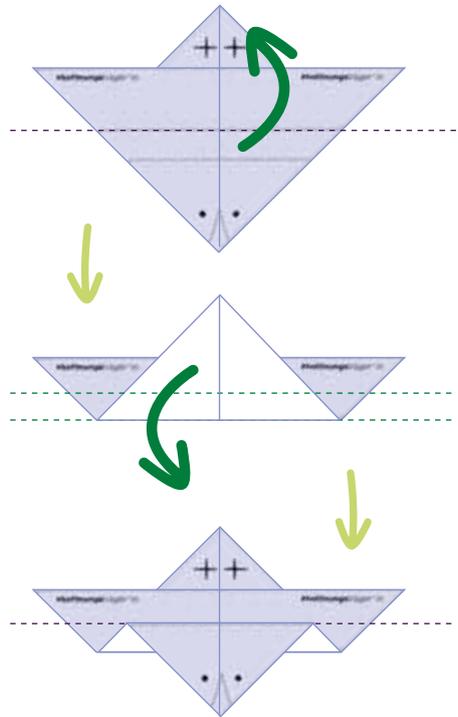




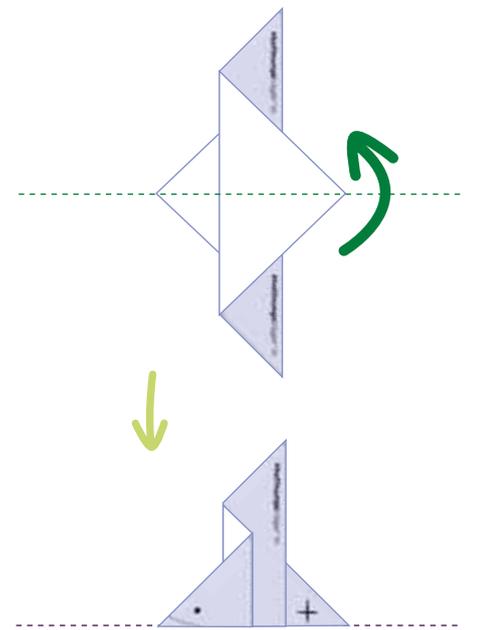
3 Die obere Spitze (Nordkirchenkreuz) an der Orientierungslinie nach unten falten.



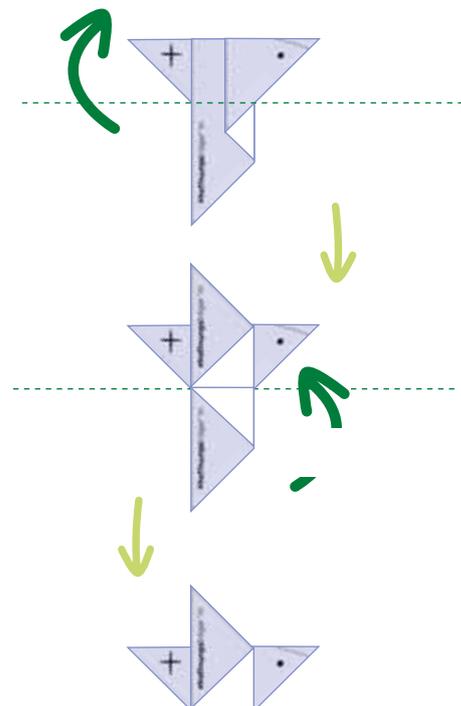
4 Den Bogen wieder wenden und „Spitze auf Spitze“ falten. Danach die oben liegende Spitze an der Orientierungslinie nach unten falten.



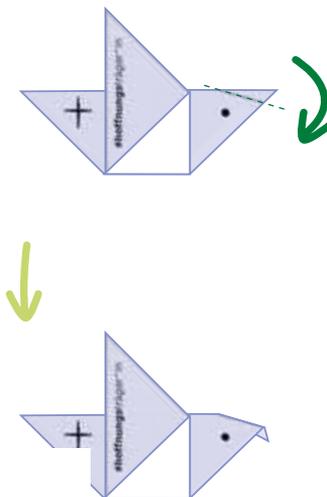
5 Die Taube erneut wenden und drehen, bis sie wie abgebildet liegt. Dann die untere Flügelspitze nach oben falten.



6 Die Taube erneut wenden und drehen, bis sie wie abgebildet liegt. Dann beide Flügelspitze nach oben falten.



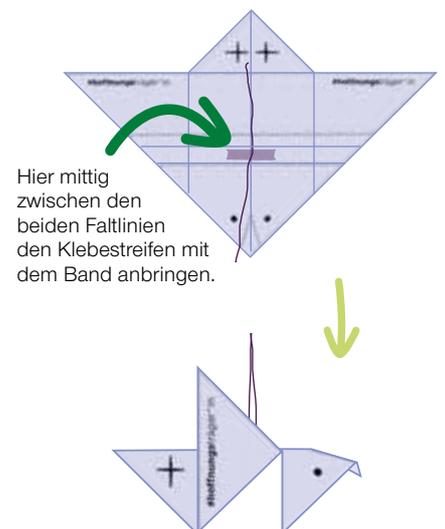
7 Jetzt noch den „Schnabel“ anhand der Orientierungslinien nach innen klappen und fertig ist die Origami-Taube.



**Geschafft!**  
**Herzlichen Glückwunsch!**

**Tipps zum Aufhängen:**

Einen dünnen Faden (Nähgarn) auf einem kleinen Stück Klebeband fixieren. Die Taube wird im vorderen Bereich etwas aufgeklappt, so kann der Faden mit dem Klebeband verdeckt befestigt werden.



Hier mittig zwischen den beiden Faltnlinien den Klebestreifen mit dem Band anbringen.

# Neuen Ideen Aufschwung geben: Ihre Spende „beflügelt“



Jeden Tag aufs Neue wachsen im  
Ev. Altenzentrum Ideen und Visionen.  
Visionen von dem, was vielleicht bisher noch  
niemand erprobt und realisiert hat.

Wir sind offen für neue Ideen. Und wir sind  
gespannt. Aber jede Idee braucht einen Anfang. Sie  
können uns dabei unterstützen, diesen Ideen einen  
Anfang zu schenken.

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie Lebendigkeit und Mut für Neues.



## Herzlichen Dank für Ihre Spenden!

### Wichtiger Hinweis:

Bitte geben Sie als **Verwendungszweck** Ihre Straße und Ihren Wohnort an. Nur so können wir Ihre Spende eindeutig zuordnen und Ihnen eine entsprechende Spendenbescheinigung ausstellen.

Überweisungsauftrag/Zahlschein		Benutzen Sie bitte diesen Vordruck für die Überweisung des Betrages von Ihrem Konto oder zur Bareinzahlung. Den Vordruck bitte nicht beschädigen, knicken, bestempeln oder beschmutzen.
(Name und Sitz des beauftragten Kreditinstituts) (BIC)		
Angaben zum Begünstigten: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)		
<b>Diakonieverein Bruchsal e.V.</b>		
IBAN		
<b>DE36663912000000272019</b>		
BIC des Kreditinstituts (8 oder 11 Stellen)		
<b>GENODE61BTT</b>		
Betrag: Euro, Cent		
Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Überweisenden - (nur für Begünstigten)		
noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)		
<b>Spende 9901</b>		
Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)		
IBAN		
D E		16
Datum	Unterschrift(en)	

SEPA

Die Gottesdienste werden unseren Bewohner\*innen sowie Mieter\*innen bis auf weiteres ausschließlich über die interne Fernsehanlage „TV Altenzentrum“ angeboten.

## Juni

- Samstag 05. Juni 09.30 Uhr Heilige Messe Pater Dieudonné
- Sonntag 06. Juni 09.30 Uhr Ev. Gottesdienst Herr Burgstahler
- Samstag 12. Juni 09.30 Uhr Heilige Messe Pater Dieudonné
- Sonntag 13. Juni 09.30 Uhr Ev. Gottesdienst Pfarrer Nasarek
- Samstag 19. Juni 09.30 Uhr Heilige Messe Pater Dieudonné
- Sonntag 20. Juni 09.30 Uhr Ev. Gottesdienst Herr Burgstahler
- Samstag 26. Juni 09.30 Uhr Heilige Messe Pater Dieudonné
- Sonntag 27. Juni 09.30 Uhr Ev. Gottesdienst Prädikant Reinhard

## Juli

- Samstag 03. Juli 09.30 Uhr Heilige Messe Pater Dieudonné
- Sonntag 04. Juli 09.30 Uhr Ev. Gottesdienst Pfarrer Nasarek
- Samstag 10. Juli 09.30 Uhr Heilige Messe Pater Dieudonné
- Sonntag 11. Juli 09.30 Uhr Ev. Gottesdienst Prädikant Reinhard
- Samstag 17. Juli 09.30 Uhr Heilige Messe Pater Dieudonné
- Sonntag 18. Juli 09.30 Uhr Ev. Gottesdienst Pfarrer Nasarek
- Samstag 24. Juli 09.30 Uhr Heilige Messe Pater Dieudonné
- Sonntag 25. Juli 09.30 Uhr Ev. Gottesdienst Prädikant Reinhard
- Samstag 31. Juli 09.30 Uhr Heilige Messe Pater Dieudonné

## Fortlaufend

- Mittwoch & Freitag 09.30 Uhr Andacht  
Im Wechsel:  
Prädikant Böhm  
Prädikant Reinhard  
Pfarrer Nasarek  
Harald Burgstahler
- Donnerstag 09.30 Uhr Heilige Messe Pater Dieudonné



Theodor Fliedner Haus



Matthias Claudius Haus



Franziskus Haus



Luise Rinser Haus



Dietrich Bonhoeffer Haus

**Stationäre Pflege**  
**Gerontopsychiatrische Pflege**  
 Marc Duttenhofer  
 Pflegedienstleitung  
 Tel.: 07251/9749-211  
 m.duttenhofer@eaz-bruchsal.de

**Betreutes Wohnen**  
 Dr. Astrid Söthe-Röck  
 Referentin / Sozialdienst  
 Tel.: 07251/9749-305  
 dr.soethe-roeck@eaz-bruchsal.de

**Demenz Kompetenz Zentrum**  
 Heike Klinger  
 Gerontopsych. Fachkraft  
 Tel.: 07251/9749-234  
 demenz@eaz-bruchsal.de

**Personalentwicklung und  
 Qualitätsmanagement**  
 Heike Waterkamp  
 Leitung  
 Tel.: 07251/9749-231  
 h.waterkamp@eaz-bruchsal.de

**Diakoniestation**  
**Ambulante Pflege**  
 Tanja Köhler  
 Pflegedienstleitung  
 Tel.: 07251/9749-310  
 t.koehler@eaz-bruchsal.de

**Org. Nachbarschaftshilfe**  
 Tel.: 07251/9749-300  
 nachbarschaftshilfe@eaz-bruchsal.de

**Ev. Altenzentrum**  
**Diakonieverein Bruchsal e.V.**  
 Dr. Christian Waterkamp  
 Vorstand (CEO)  
 Tel.: 07251/9749-216  
 dr.waterkamp@eaz-bruchsal.de

**Sekretariat**  
 Claudia Weinmann  
 Tel.: 07251/9749-216  
 c.weinmann@eaz-bruchsal.de

Huttenstr. 47a · 76646 Bruchsal  
 www.eaz-bruchsal.de

- **WOHNEN**
- **PFLEGEN**
- **SERVICE**



**Ev. Altenzentrum  
 Bruchsal**  
 Diakonieverein Bruchsal e.V.



[www.facebook.com/EvAltenzentrumBruchsalEv/](https://www.facebook.com/EvAltenzentrumBruchsalEv/)

